

# 高齢者の食を考えよう

## 自分の健康は自分で守る

高齢期は生理的な老化現象が進行します。  
健康を維持し、自立できる能力を養うことを目標としたいものです。  
その基本となる食事、運動、休養のバランスが大切です。

### (1) 加齢に伴う生理的変化

老化現象は消化器官だけでも、唾液・胃液などの分泌低下、味覚・咀嚼・嚥下能力の低下、大腸のぜん動運動の低下による症状などがあります。

例：口内炎、誤えん、便秘等があり、また後期になると貧血や低栄養が起こることもあるので、体重の減少に注意しましょう。

### (2) 高齢者の疾病と食物の関係(その対策と正しい知識)

高齢期は、今までの生活習慣により、個人差が大変大きいことを充分認識しましょう。従って生活習慣病の再発や発生、また、加齢に伴う病などは食生活のアンバランスに原因があることが多いのです。健診の結果を正しく担当医に伝達し、食生活の改善を日常生活に取り入れましょう。

### (3) バランスの摂れた食事とは

食事は1日3食、“主食、主菜、副菜”を基本にバランスを考えましょう。

### (4) 実メニューによる治療食の展開

- A: レギュラーのメニュー  
(楽しもう、伝統の和食の“わざ”と“味わい”を!)
- B: 高血圧症の食事(塩分6g)  
(和食の味わいを減塩に変える“わざ”に!)
- C: 糖尿病のみの食事 例: 1400kcal  
(楽しく我が身の食事を!)



### (5) 上手に利用しよう

- A: 特定保健用食品  
厚生労働省が許可した食品(高齢者、または、疾病のある人が栄養成分を補給する場合に利用。専門家の指示による)
- B: 外食の摂り方  
(和食・中華料理は塩分に、洋食はエネルギーと脂肪に注意)